

東海道五十三次ウォーキング記録表

日本橋からスタートし、
京都を目指しましょう!!

月	日にち	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	歩数																
	累積																
月	日にち	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	歩数																
	累積																
月	日にち	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	歩数																
	累積																
月	日にち	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	歩数																
	累積																
月	日にち	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	歩数																
	累積																
月	日にち	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
	歩数																
	累積																

記録表の使い方

- ウォーキングを開始した月を記入してから使用してください。
- 一日に歩いた歩数と累積を記入し、累積5,000歩ごとに表面のマップを1マス塗ってください。
- 日本橋から京都までのマスを全て塗り終えましたら、市役所(健康課)、あつみライフランド、赤羽根市民センターへお越しください。完歩賞をお渡します。
- FAXされる方は、こちらの面をFAXしてください。

参加者	名前 (年齢)	フリガナ
		()男・女